IPINAMIMIGAY NG LIBRE

مجلة لنتحاور

PAG-USAPAN PO NATIN!

Filipino Magazine, Issue No. 12, July 2009

ملحق مجلة البشرى باللغة الفلبينية - العدد الثاني عشر

Manindigan, Kaya Mo Ba?



المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center

UPANG TAYO'Y MAGKILALANAN ... لنتعارف

24712574

Bayt Lothan
بيت لوذان
KPCCenter Students Women Section
Student's Field Trip to Bait Lothan
Salmiya, Kuwait









Pag-usapan po natin!

Chief Patron
Mohammad Ismail Al-Ansari
Editor
Ullessis Ahmad Yusuf Abaya



Designer
Nader Bellal
PUBLISHED BY
KPCCCenter
Farwaniya, Block 1
Street 74 corner Street 72
Building 12, Floor 8
Phone (965) 24712574
Fax (965) 24712574 (102)
Hotline: 97802777
www.kpccenter.com
Email: info@kpccenter.com
General Director
Khalid Abdullah Al-Sabea
Executive Director
Shk. Abdulhadie Gumander
Assistant Executive Director
Men Section
Ust. Abu Ubaidah Satol
Assistant Executive Director
Women Section
Usta. Halima Mantawil

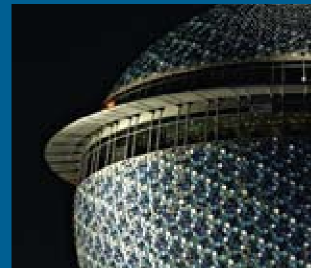
Ang Pag-usapan Po Natin! Filipino Magazine ay ang monthly publication ng KPCCenter. Ang Kuwait Philippine Cultural Center ay isang kalipunan, isang kongregasyon, at isang center kung saan nagtatagpo ang mga layunin para sa kaunlaran sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga Filipino sa Kuwait, ano man ang kanilang relihiyon, tribo, at kasarian. Ang layunin nito ay upang makapagtatag ng isang sentrong pangkultura at pang-edukasyon upang tangkilikin ang lahat ng mainam na kultura at mga anyo ng edukasyon. Ang KPCCenter ay bumabatay sa mga katuruan, mga kahalagahan, at mga kaugaliang pang-Islam. Ito rin ay nakikipagkasundo, at lahat ng mga gawain nito ay sa pamamaraang tuwiran at katamtamang pakikitungo, na nag-aanyaya sa lahat ng mga relihiyon at mga sektor upang sama-samang makapagtatag ng bukas na mga talakayan tungkol sa lahat ng aspeto ng pamumuhay.

Ang mga nilalaman, pananaw at mga opinyong nailathala sa magazine na ito ay di kailangang kumatawan ng KPCCenter, kahit pa ito ay isinulat ng isang empleyado nito. Ang lahat ng pagsisikap ay ginagawa upang maiwasan ang pagkakamali sa mga impormasyong nilalalaman ng mga artikulo, ngunit, walang pananagutan kahit anuman ang maaaring ipagpalagay sa magazine na ito o sa tagapaglathala nito, ang KPCCenter.

Para sa mga komento at mga katanungan, magpadala ng e-mail sa:

pagusapan@gmail.com





Editoryal

Minahal Naming Mambabasa,

Binabati po namin kayo sa ika-12 lathalain ng Pag-usapan Po Natin! Magazine. Ito po ay ang magazine na nililimbag at inilathala ng Kuwait Philippine Cultural Center na naghahangad sa pagpapatuloy na kayo ay aming makasama at magkaroon ng kaganapan ang pagkakakila-kilala at pakikiisa sa pagitan ng mga mamamayang Pilipino dito sa Estado ng Kuwait.

Mga minamahal, nasa inyong mga kamay ngayon ang ika-12 lathalaing taglay ang kapakipakinabang, kami ay lagi ng naghihintay na kayo ay aming makasalo sa gawaing ito at naghihintay ng inyong mga kapakipakinabang na mga komento at mga kahilingan para sa pagpapaunlad ng magazine, sapagkat ito ay mula sa inyo at para sa inyo.

Sinasamantala na rin namin ang pagkakataong ito na kayo ay maanyayahan na makiisa sa mga aktibidad ng KPCCenter sa panig ng inyong mga kapatid mula sa mga mamamayang Pilipino na mga kawani ng sentro.

Nawa ay tulungan kayo ng Allah at sa kabutihan tayo ay magkita-kita.

Sumainyo,

KHALID ABDULLAH AL-SABEA
General Director, KPCCenter

Isang mainit na paksa ang assertiveness (pagka-mapang-giitin) sa halos mahigit isang dekada na. At bakit naman hindi? Ang mga taong nakasanayan na ang pagiging assertive ay malayo ang nararating at sa mas mabilis na paraan kahit saan at anumang oras sapagkat alam nila ang angkop na pamamaraan kung paano tumugon sa anumang paghamon. Ang pagiging assertive ay hindi nangangahulugang sakim ka o bastos. Hindi ka nito ginagawang nakayayamot o nakaiinis. Ito ay nangangahulugan lamang na sinasabi mo ang kung ano ang totoo at nakukuhang tapusin ang mga bagay na dapat tapusin. Ang mga taong mapamilit na wala sa tamang lugar ay maaaring manalo sa away, ngunit ang mga assertive lamang ang nananalo sa digmaan. At matapos ang isang hidwaan, ang mga tao lamang na assertive ang makakakuha ng respeto mula sa kanilang mga kasukat o kapareho.

Kahit ano ang ipagawa mo sa iba, mas madali para sa kanila na gawin ang iyong kahilingan kapag alam mo kung ano ang gusto mo at kaya mong sabihin sa kanila ng malinaw kung ano ito. Maging ang kausap mo ay isang ahente ng insurance o kaya'y isang waiter, ang kanilang trabaho ay para pagsilbihan ka. Kapag alam mo kung ano ang gusto mo, ginawa mo ng sampung beses na mas mas madali para sa kanila na gawin ang kanilang trabaho.

Tulad ng anumang bagay sa buhay, ang pagiging mapamilit o assertive ay kailangang balanse. Kung ang waiter ay nagkamali at nagdala sa iyo ng isang bagay na di mo gusto, kausapin mo - at panindigan ito hanggang ang problema ay naitama niya. Ngunit kung ang isang kahero ay umaangal sa iyo, hindi mo na trabaho ang turuan siya ng tamang pag-uugali at kung papaano niya bigyan ng magandang serbisyo ang mga kustomer, kaya hayaan mo na. Mahalaga na makuha mo ang karapat-dapat sa buhay, ngunit mahalaga rin na maunawaan mo kung ano ba talaga ang karapat-dapat. Piliin mo ang iyong laban. Alamin kung ano ang mahalaga at kung ano ang mas importante. Sa ganitong paraan, ang buhay ay magiging mas madali, at kahit paano ay makikita mo na ito ay hindi pala mahirap tulad ng inaakala.

Ullessis Ahmad Yusuf Abaya, Sr
uaya101@gmail.com

MANINDIGAN, KAYA MO BA?

Kinikimkim ko ang galit hanggang sumabog ako – tapos sumasama ang loob ko at nagi-guilty."

Hindi ko maisip ang sarili kong nagsasabi ng 'hindi' sa ibang tao – lagi kong ginagawa ang gusto nila, kapag humindi ako, pakiwari ko parang hindi ako yun. Kayang humindi ang ibang tao, pero hindi ako."

Ang assertiveness ay ang kakayahang manindigan para sa sarili sa isang maayos na paraan. Ito ay paraan ng pag-iisip at kung paano makitungo sa ibang tao. Ito ay isang ugali na nagsasabing: "Andito ako, isang tao na may kakayahang kapakipakinabang. Ikaw, sino ka? Paano ka naiiba sa akin?" Ito ay positibo, laging may pag-asa, pinapahalagahan ang sarili at iba, humahanap ng magalang na komunikasyon kung nakikipag-usap sa tao, ngunit gayunpaman, may kakayahang maglagay ng limitasyon, upang protektahan ang sarili mula sa pang-aabuso ng ibang tao, pagbatikos o pagtuligsa at pananakot.

Ang pag-assert sa sarili ay nangangahulugang kaya mong umoo kung talagang nais mong umoo, at humindi kung gusto mong humindi. Hindi ka sumasang-ayon sa mga bagay na hindi mo gusto, hindi ka nagpaparaya kapag pinag-uusapan ang bagay na gusto mo, para lang pasayahin ang ibang tao. Malinaw mong naipapahayag ang damdamin sa iba at kung ano ang nais mo mula sa kanila, sa isang kalmadong paraan. Hindi ka tatahimik dahil sa takot na magkaroon ng conflict; handa mong panagutan ang anumang kahihinatnan ng pagbabahagi mo ng iyong damdamin at nais. Ginagawa mo ito dahil masaya ka sa sarili mo. May karapatan kang manirahan, magtrabaho at mabuhay dito, may karapatan kang maging ikaw, at ipahiwatig ang iyong damdamin. At dahil ina-assert mo ang iyong sarili, natutuwa ka sa sarili mo. Kaya mong mag-set ng limitasyon, at madamang karapatan mong protektahan ang sarili kung mayroong aatake o babatikos sa iyo. Nag-eenjoy ka sa buhay at walang hirap na magpakasaya; kaya mong magbigay at tumanggap ng papuri at kritisismo, at natututo sa dalawang ito.

Ang agresibong tao ay yung may layon na panghimasukan ang personal space ng isang tao at dominahin ito. Ang kabaligtaran ng aggressive ay passive, o yung may victim bahaviour – taong hinayaan siyang tapak-tapakan ng ibang tao, laging kinokontrol ng iba, o hinahayaang diktahan siya. Ang assertiveness ay iba dito; ang assertive na tao ay inaangkin ang kanyang personal space, ipinapaalam ang kanyang limitasyon, at handang ipagtanggol ito, ngunit hindi naglalayong angkinin ang espasyo ng ibang tao dahil marunong siyang rumespeto at ilagay ang sarili sa dapat kalagyan. Hindi niya kinokontrol ang ibang tao, o kaya ay hayaan silang kontrolin siya; ginagamit niya ang karapatang pangasiwaan ang sarili niyang buhay.

Assertive, Aggressive, Passive Ano ang Pagkakaiba?

Sina Marie at Lyn ay nagse-share ng flat. Si Marie ay palaging busy sa trabaho at hindi gaanong makikita sa bahay. Hindi siya gaanong nakikibahagi sa mga gawaing-bahay o nagluluto at hindi rin naghuhugas ng pinggan. Si Lyn ang mas madalas sa bahay, at may nakatagong galit kay Marie dahil lagi nitong iniiwang magulo at marumi ang kusina. Dahil punong-puno na si Lyn, nag-aalala siya na baka isang araw ay maging agresibo siya, at ipunin ang maruruming pinggan at kaserola at iwanan lahat ito sa higaan ni Marie. Ayaw din niya na magiging agresibo sa isang passive na paraan, at magmumukmok nalang at titigil na sa palilinis at hayaang magiging magulo at mabaho ang bahay. Gusto niyang parusahan si Marie upang magalit ito ng magalit hanggang mapansin nito ang sitwasyon. Ngunit alin man sa dalawa, ang inaalala niya ay kung magagalit si Marie ay malamang na gumanti ito, at isang mala-bulkang pagsabog ang magaganap pag silang dalawa ay nagharap na!

Ang passive at aggressive na tao ay parehong nag-aasal na isang tao lang ang mahalaga. Ang passive ay tila nagsasabing, "Hindi ako mahalaga, ikaw lang." Ang aggressive naman ay, "Ako lang ang mahalaga." Ngunit ang assertive ay magsasabing, "Mahalaga ako, at mahalaga ka rin." Bawat isa ay mahalaga, simula sa sarili, ngunit hindi umiikot at tumitigil ang mundo sa sarili lamang. Ito ay isang magandang ugali at hindi sakim.





Ang paniniwalang "Ako ay mahalaga at ikaw ay mahalaga at ang bawat isa ay mahalaga" ay hindi pamilyar sa karamihan sa panahon ngayon. Hindi ito ang paraan kung paano pinalaki ang karamihan sa atin. Meron tayong ugaling "alamin-ang-iyong-lugar" na siyang nagkokontrol ng pribado at publikong buhay na siyang nagiging sanhi upang ang tao ay madama ang kawalang halaga, at nagiging guilty kung balaking alagaan ang sarili o kaya ay maging assertive. Ang pagpapalaki sa iyo, mga problema sa iyong relasyon at ang mga nakaraang kabiguan ay maaring magdulot ng duda sa sarili na kaya mong patakbuhin ang buhay mo ayon sa gusto mo.

Marami nang nagbago sa lipunan dahil kadalasan sa isang taong nagdesisyon na ayaw na niyang paapi, o magpalamang o hindi tama ang sistemang umiiral. Marami pang halimbawang naganap at nagaganap sa kasalukuyan tungkol sa mga taong nag-aakalang sila ay walang kapangyarihan o dapat na lamang manahimik ngunit nagdedesisyong putulin na ang ganitong pamumuhay. Ginagawa nila ito sa pamamagitan ng simpleng mensahe: "Mahalaga kami. Pakinggan niyo ang nais naming sabihin."

Maki-ALAM!

Ni Joshua Yusuf Barbas

Nabiktima ka na ba? ng Tsismis?



Ang paninirang kapwa, kadalasan ito'y usapin na nauugnay sa buhay pampamilya o maging kaninuman na maaring humantong o uuwian lamang ng pag-aaway at di pag-kakaunawaan ng magkaibigan, magkapatid, magkapamilya, magkatrabaho o magkasambahay o maging sa buhay mag-asawa.

Tunay na ang panlilibak na ito sa kapwa ay isa sa pinakamaruming paraan ng paninirang – kapwa. Na sa ibang taguri naman ay pangtsi-tsismis sa buhay ng may buhay. Ito ay may masamang imahe sa lipunan na kung ating pupunahin o pag-aaralan, na kadalasan sinuman ay maaaring maging biktima nito.

Ito ang serye natin ngayon. Isa sa maituturing na maselang usapin, lalu na sa di pa naging biktima nito at sa iba naman ito lang masasabi natin - 'Kapatid Maging Handa Ka!' Maaring ang mga mababasa ay di angkop sa mga ilang indibidwal, patnubay ng maunawain at bukas na isip ay kailangan.

Una sa serye natin ay ang may buhay pamilya, kung mayroong maayos na pamumuhay ang isang pamilya at ang iba naman ay di ganun ang kalagayan, maaaring ang una ay kaingitan at punahin nila, dahil sa haka-haka ng malikot na isip ng taong mapanghusga hanggang ang ito'y kanya nang naisambit o naikwento sa iba ang bagay o puna na kanyang nilikha. Kaya nga ito'y matatawag na paninirang- puri o pamumuna sa kapwa o sa madaling salita pa ay pakiki-alam o panghihimasok sa buhay ng iba.

Ikalawa, nabiktima kana ba nitong tsismis o sa pang-araw-araw ay involve kana dito? Halimbawa sa kalagayan na kwentong iniugnay sa isang kinikilala o kilala, na maging totoo man o hindi ang inpormasyon na naikwento ng isang taga-pagsalaysay. Madalas napapanood natin sa TV, nababasa sa mga column ng newspaper o magazines, maging sa makabagong internet, o sa maraming websites na tulad nito. Maraming artista o sikat na indibidwal ay naging instrumento pa nila ito para sa kanilang kasikatan. Sa kasalukuyan ito ay normal na lamang natin naririnig o nasasaksihan, kaya nga madalas at ang katotohanan tayo ay involved na tumatangkilik nito at naging consumer na rin. The root word is consume, na ibig sabihin din na gumagamit, bumibili, kumukuha o tumatangkilik, na ang aking ibig ipahiwatig nito ay tama, lahat tayo na involved na nga dito. Tama ba, mga mambabasa?

Noong bata pa ako, ang una kung narinig na paliwanag ng mga kapitbahay namin noon na ang mga taong tinaguriang paki-alamero ng buhay ng may buhay ay tinatawag din na tsismoso o tsismosa. Alam nyo ba na ito ay hango sa salitang Espanyol na chisme, o chica na sa English naman ay gossip, na katugma din sa salitang satsat, daldal o yapyap sa ibang malalalim na Tagalog. Noong nakaalis na ang impluwensya ng mga Kastila sa atin bansa, ang pagiging daldalero ay terminong itinawag sa kalalakihan at daldalera naman sa kababaihan, na mapa-hanggang ngayon ito na ang nakasanayan.

Ang tisismis, kadalasan ito ay nagiging sanhi ng masidhing away sa pagitan ng mga biktima tulad ng mag-asawa, o magkasintahan pa lang o maging magkaibigan, pati ng magkamag-anak. Tulad ng eksenang – sabong ng 2 manok, o paglalaro ng 2 gagamba sa maliit na ting-ting ng walis. Na pinag-aaway, tuwang-tuwa ang mga nanonood sa 2 nagbubuno o nag-aaway, na minsan mas malalala pa ang sitwasyon ito'y nagpapatayan na.

Kaya isang promotor lamang ng away o gulo sa bawat biktima ang hatid nito at dahil sa dala ng di ma-kontrol na sarili ng biktima



ang relihiyong ito. Na ang panlilibak o paninirang kapwa ay isa sa maituturing na masamang gawain ng tao sa mundo na siyang magiging dahilan lamang ng pag-iipon ng mga kasalanan sa lupa at may matinding kaparusahan na naghihintay sa Impiyerno. Kaya paalala lamang sa lahat na mapag-bantay sa ating dila o sa lahat ng ating sinasabi.

ay nauuwi lamang sa malalang kalagayan. Ang tsismis ay parang hudyat o bulong ng demonyo dahil sa kanilang balitang hatid nagkakaroon lamang ng di maayos na kahinatnan.

Katwiran ng isang nabiktima nito'y ang bida ng nagkwento ay problema, inembentong-kwentong may dagdag ng iba't ibang kulay o sahog ika n'ya.

"Grabe!" sabi ng isa kong naka-usap tungkol dito. " Walang ka-kwenta-kwentang mga tao iyan, mapanirang puri silang lahat.

Pero tila yatang ganun talaga, kadalasan matapos ang hidwaan at gulo sa mga naging biktima n'ya. Ang pasimuno ng lahat ng ito'y di pa rin kuntento. Tulo'y pa rin sa ginagawang misyon. Sabi ng ibang puna, sila ang mga tinaguriang sugo ni Satanas o taga bulong ng demonyo.

Sa pag-aaral natin noon sa eskwela ng mga magagandang asal ay lagi na lamang sa atin pinapaalala at itinuturo na ang paninirang kapwa ay may maraming kaugnayan sa kaugalian ng tao tulad ng pagiging mainggitin, pamumuna ng mga bagay na uuwi lamang ng pagtatampuhan, di nagiging matapat sa kapwa, pagsisinungaling sa mga sinasabi, o pagkakalat ng alingasngas o maling sabi-sabi, pagtuturo ng galit sa kapwa, panlalait, pagkawala ng katarungang pantao, mapanghusga sa kapwa, pagsisimula ng pinsala sa mga biktima at marami pang ibang negatibong aspeto. Personal kung nagustuhan ang mga paliwanag ng Islam sa bagay na ito, noong nagsisimula na akong alamin

Nasusulat. "Huwag kayong sasaksi sa di katotohanan laban sa inyong kapwa." Exodus 20:16, at "... at ibigin mo ang iyong kapwa gaya ng iyong sarili." Lukas 10:27, ilan lang ito na mga naitala sa Bibliya na mga tanda sa ating mga pagkakamaling nakasanayan, na sana ito'y ating nang iwasan.

Payo lang natin sa mga feeling nagbi-bida, kumukuha ng attention, feeling newscaster, o nang-i-ispiya ng buhay ng iba. Paki puna din po sana ang inyong buhay bago ang buhay ng iba. Maging maingat sa ating dila, dahil darating din ang balik, gaba, karma, ingat sana sa panghuhusga. Pamparami lamang ng kasalanan ang inyong iniipon.

At sa mga nakakarinig at sinasabihan nitong alingasngas maging makatarungan sana, di agad ito paniwalaan o maging basehan, makiharap sa taong involved dito at pag-usapan sa maayos na paraan nang di humantong sa di magandang sitwasyon. Sana'y magpayuhan na lamang, maging mapag-matyag sa katotohanan, mag-alay sa isa't isa ng patitiis at maging huwaran sa lahat at lalu na sa sariling konsensya.

*Tandaan: "Ang mabuting pananalita ay kawanggawa." Sa salawikain ng Propeta (saws)**

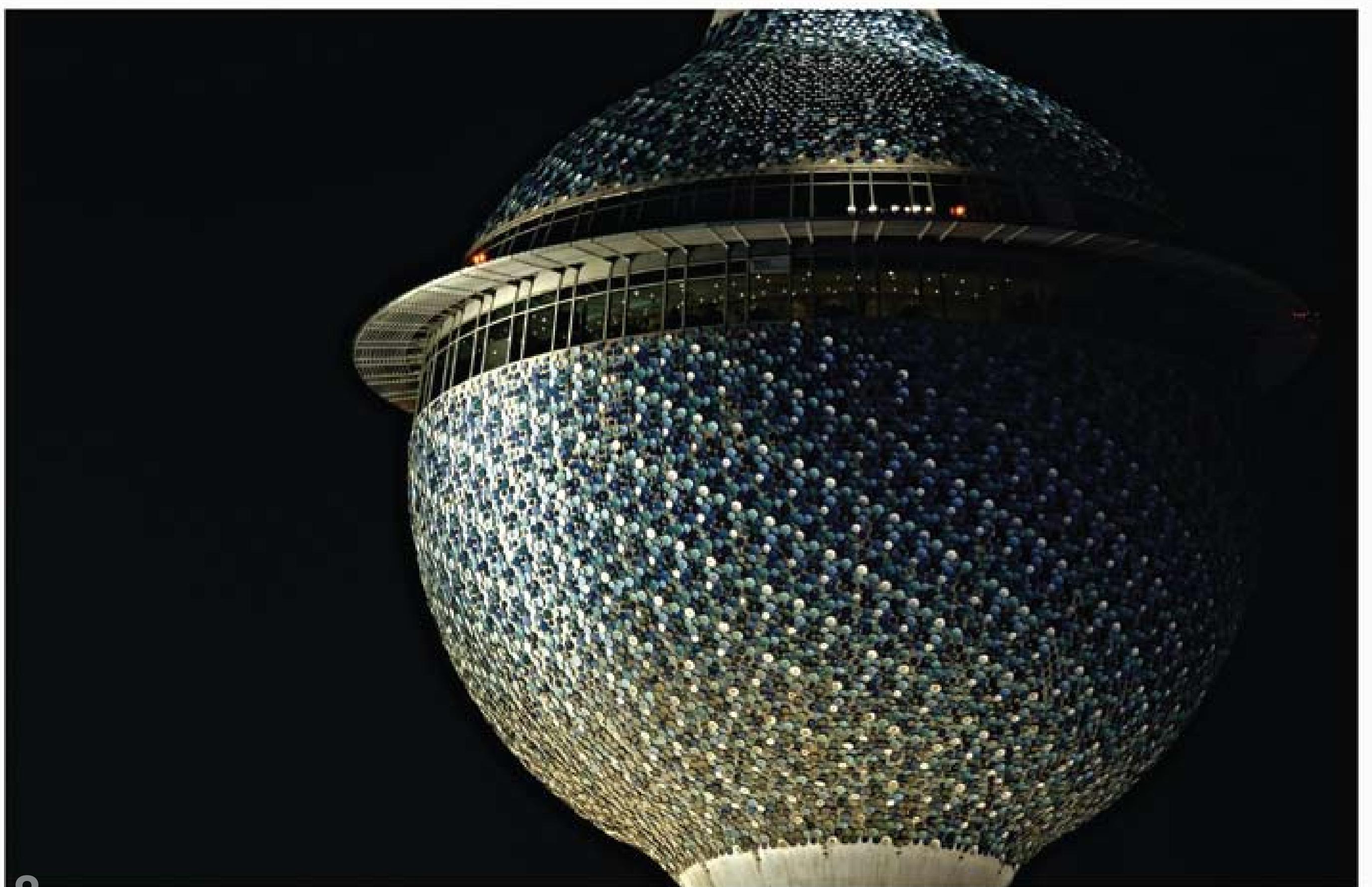
Kaya nga sana sa ating mga giling mambabasa sa ating mga serye ito ay maging aral o munting paalala sa lahat na iwasan natin ang paninirang kapwa. Salamat at hanggang sa muli.

Paksa next series: Buhay ng may Pamilya sa Kuwait.

ANG KUWAIT TOWERS

Ang Kuwait Towers ay ang tatlong tore ng pinatibay na kongkreto na makikita sa Lungsod ng Kuwait. Ang pangunang tore ay 187 metros pataas at nagsilbi bilang isang restaurant at tore ng tubig. Meron din itong Viewing Sphere na ang tayog ay aabut hanggang 123 meters above sea level at kompletong umiikot pabilog bawat kalahating oras. Ang pangalawang tore ay nasa 145.8 metres pataas at nagsilbing tore ng tubig. Ang pangatlong tore naman ay naglalaman ng mga kagamitang namamahala sa daloy ng koryente at ito na rin ang nagbigay liwanag sa dalawang malalaking mga tore. Ang mga tore ay disenyo nina Sune Lindstöm at Malene Björn at itinayo ng Energoprojekt, isang konpanya mula sa Belgrade, Serbia. Ito ay nabuksan sa publiko noong Marso taong 1979. Ang mga toreng ito ay napinsala ng malakihan sa kamay ng mga Iraqis noong kapanahonan ng kanilang pagsakop ng Kuwait mula 1990 hanggang 1991.

Ang konsepto ng mga tore na may tatlong structures ay sinimulan noong 1962. Ang pagpapagawa ay itinutuloy noong 1975 at noong 1979 ang naturang proyekto ay sa wakas nabigyan ng inaugurated. Ang tatlong mga tore ay itinatayo para sa multi-purpose operations. Isa, ang tore hugis karayom, ay siyang nagbibigay elektricidad sa suburbs ng Kuwait. Ang ikalawa, ang nasa gitnang tore ay naglalaman ng hanggang isang milliong galon ng tubig.



Tower of Kuwait by Pascual 2008



Ang KPCCenter Cup Basketball Tournament:

Hindi Lang Pang-isport, Pang-Kultura Pa!

Ang isa sa kakaibang katangian ng ating paliga ay ang pagkakaroon ng maikling panayam bago magsimula ang bawat laro, mula sa mga piling ispiker. Ang layunin ay upang sumigla hindi lang ang pisikal na katawan ng mga manlalaro, ngunit pati na rin ang psychological at spiritual na aspeto ng buhay, lalong-lalo na sa ating mga OFWs na nangangailangan ng mga paalala kung bakit tayo naririto sa bansang Kuwait at papano natin maibsan ang lungkot na madalas nating nararamdaman.

Ginagawa namin ito sa pamamagitan ng pagsulong ng mga pananaw, pangangailangan at mithiin ng marami, lalo na ang mga kababayan nating nakaranas ng mga problema sa emosyonal at mental na kalusugan. Kasama na rito ang paghimok na pahalagahan at isali ang bawat tao nang walang diskriminasyon.

Limang minuto para sa pagbabago, sa sarili at sa lipunang ating ginagalawan. Mga paalala at mga kwentong maaari nating mapagkunan ng ibat-ibang punto de bista, na ang hangad lagi ay para sa kapakanan ng mga Pilipino. Ang mga prinsipyong sumasalamin sa aming mga gawain ay kasarinlan, pagkakapantay, kaalaman, partisipasyon at respeto. Mula sa mga Pilipino para sa mga Pilipino. Tunay na ang ating paliga ay hindi lang pampalakasan sa katawan, bagkos kasama na rito ang buong pagkatao.

KPCC CUP Basketball Tournament 2009
Best Player of the Game







22 May
1. *ARNEL MAGSINO, Safara*
2. *ROMMEL LARECA, 59'ers*
3. *REMIL VEDAL, Volkswagen*
4. *GILBERT NATIVIDAD, D'Hunters*
5. *JEFF LUAGUE, Crown Relocation*









29 May
6. *DON DWIGGINS, 59'ers*
7. *FERDIE CORTEZ, Sulaibiyah Sultan*
8. *MELCHOR REYES, Volkswagen*
9. *RICHARD OCAMPO, Crown Relocation*
10. *SCOTT EGAN, Safara Team*








PAG-USAPAN PO NATIN!
For more pics visit http://kpcccup.webs.com

So maana no mga Hadis no nabi Muhammad (SAW)

Inisulat ni Ust.Marouf Barguir Ali
Da'iyah & Social Researcher, KPCCenter

Bismillaahir rahmaanir raheem

So Hadis a paganay:

Nakabpon kano kaunotan no mga paritiaya a si ama ni Hafs a si Omar a wata ni Khattab a naliliniyan sekanin no Allah pidtalo nin : nakineg ko kano sinugo no Allah a nanget salkanin so limo no Allah endo so sagiahatra pedtalonin : (sabensabenal so langono mga galbekan na pengguniyatan, yabo pembarasan kano taw na indaw i nangguniyatanin, entayn i Taw a ya kaaden no kinambakuwitin na para kano Allah endo kano sinugo nin na entoba kinambakuwitin na para kano Allah endo so sinugo nin, entayn manen i ya kaaden no kinambakuwitin na kadodonyay bo atawka para kano isa a babay a kaliniyanin mangaluma , na so entoba a kinambakuwitin na indaw i (kahanda nin lon na masampay nin) pimbakuwitanin na masampay nin.

So namba Hadis na napanudtol no duwa imam a pahahadis a si ama ni Abdullah a si Muhammad a wata ni Ismael a wata ni Ibrahim a wata ni Al-mughiira a wata ni Bardizba Albukhaari endo si ama ni Husain a si Muslim a wata ni Hajjaj a wata ni muslim Alqushayrie Alnaysabuorie , siya kano kitab nilan a tudemba i pinakausto kano mga kitab a nakasulat.

So mga pangagi endo balaguna a nakuwa kano nan a Hadis:

Sabap kano Niyat na pembarasan so Taw siya kano galbekanin a simba kano Allah.

So mga galbekan a kena simba i asalin mana so kakan,kainum endo so salakaw lon na pembarasan no Allah upama ya mangguniyat no Taw na pegkan ka para manem kabagel na masimba nin so Allah atawka manggalbekin so nawagib salkanin.

Nalabit kano Hadis i kapembakuwit sabap kano isa a mama a minunot embakuwit kano nabi Muhammad ugaid na yanin kahanda kanuntuba na magkaluma nin so isa a babay a kaliniyanin,sabap kanuntuba kahanda nin na luba nataman i barasin.

Sabap kano Niyat i kanaot kasla (katiwalo) no baras no Taw.

PUSAKA A MAPIA SUMPAT O BITIYARA A NAIPOS A PADIYAN.

Ni Ust. Wahibie Tamama
Da'iyah & Cultural Field Worker, KPCCenter
E-mail: alwahibi@alnajat.com.kw

1- So Qur'an Na Mu'gizat Endo Diped Taman So Kabarakatin, Taman Sa Kabangkit O Dunya.
2- So Qur'an Uman Kutika Ataw Ka Oras Oras Na Pagiseg, Endo Kambago Bago Endo Pangilot, So Pramanisin Siya Kano Mga Manginged Endo So Inged,
3- So Qur'an Na Basa Arab, Siya Sa Surga Na Ya Basa A Pagusaren Non Na Basa A Arab.
4- Barabahajan So Tao A Muslim A Mataw Sa Basa Arab Sabapin Na Malemo Nin Katuntayan So Qur'an
5- So Dunya Na Pedtalagoy, Dala Den Mapia Mapadtalagoy Sa Dunya Yatabiya Na So Qur'an, Sabap Sa Madadalemon So Limo Endo So Makag Kapia Kano Liyawaw O Lupa-mama So Maginged Endo So Inged



KATAYA SO KABPAGINETAW TANO

Pamekasan a ika: 8 – (MIYANGAILAY O NABI)

Ni Ust. Mojahid Gumander
IPC, Kuwait City
mgipc@yahoo.com
www.mojahid.ipcblogger.com

So kiyadingil o Nabi ki Jibreel na signal uto sa pikimbalingan sekaniyan ro sa SIDRATOL MUNTAHA (سدرة المنتهى), miyakadsignal mambo si Jibreel sa o giyuto i kabaya ka na imbalingan ko seka! Sabap ro na inipuro sekaniyan i Jibreel, na piyangni o Nabi ko Kadenan i kakurangan so limapulo a sambayang, mapasad na mimbaba so Nabi na kiyasagadan niyan peman si Musa ('AS) liyabit iyan ron i kiyakurangan, tigo Musa ('AS): embalingan ka ko Kadenan ka pangni angka i kakurangan pen, taman man sa miyakapira makambabalingan so Nabi ka uman niyan kasagadan si Musa ('AS) na pakambalinganen niyan taman sa so limapulo a sambayang na miyabaloy a limatiman bo, na bpakambalinganen pen i Musa ('AS) ugaid na so Nabi na da den makaraw embalingan. Kagya ka mawto na limo o Allah (SWT) ka piyakalebudan tano Niyan sa uman i satiman a sambayang na aya niyan timbang na sapulo a baras, bali samawto na timbang bon a limapulo so sambayang.

Kataya so miyangailay o Nabi saya ko kiyapamanik iyan sa Langit:

** Miyailay niyan so pattiman a lawasaig: so duwatiman na makasusulen ago so duwatiman peman na mipapayag. Bali miyakaidsa o Nabi ki Jibreel entuna bawto a manga lawasaig uto? Tigo Jibreel: so duwatiman a lawasaig a makasusulen na giyanan so lawasaig sa Surga, so peman so duwatiman a lawasaig a mipapayag na giyanan so lawasaig a Nile (River Nile) ago Furat (River Euphrates).*

** Miyailay niyan so malaikat a si Malik, sekaniyan so malaikat a bpagunong ko Naraka a da den a kagkala, so buntal iyan na tanto a makagirek ka kena ba lagid o buntal a taw.*

** Miyailay niyan so Sugra ago so Naraka.*

** Miyailay niyan so manga taw a kiyan niran atawka siyalimbot iran so manga tamok o manga inayatin (da lukes iyan), na so manga mudseng iran na lagid o manga mudseng a Unta, bpamangetugen so manga ngari iran sa tog a bpon sa apoy sa Naraka taman sa bpamlambas so tog ko manga pudit iran.*

** Miyailay niyan so manga taw a kiyuman sa Riba, na midsasakembot so manga tiyan niran sa di den siran bpamakagaga dtingkal ko gkambetadan niran, taman sa gkangadakudak den siran o manga pagetaw i Fir'awn a ibpendendeg ko Naraka.*

** Miyailay niyan so manga mama a barazina, na saya ko manga lima iran i duwa barang a sapo: sapo a mapya-masebod ago sapo a maketi-miyaredak. Na aya iran pegken na so sapo a maketi-miyaredak, ipedtagak iran so sapo a mapya-masebod.*

** Miyailay niyan so manga babay a barakiyuga a mimbata sa kena ba niyan wata ki karuma niyan, na aya piyakaidan kiran na miyangabitin siran sa aya miyamakaiket ko lig iran na so manga suso iran.*

Uway, giyuto bon ba a magabi na mimbaba so Nabi sa Makkah, ago so kapipita na tinimo niyan so manga taw ka pinikisabutan niyan kiran so giyuto a miyanggula sarta na piyanudtol iyan kiran so miyangailay niyan a tanda o kapuro ago kapegkagaga o Allah (SWT). Tanto den a piyangimbudtod o manga taw taman sa piyamatalo iran pen so Nabi ka inidsa iran ron so Masjidil Aqsa (Jerusalem) taman ko manga pulaos iyan! Pidsatiman kiran o Nabi so giyuto a manga pakaidsa iran, pidtaro niyan pen kiran i saya ko kiya sangor iyan sa Jerusalem ago kiyambalingan niyan sa Makkah na aden a miyailay niyan sa lalan a bpakauma sa Makkah a grupo (karaban) a pendadalalag bpon sa Shaam, liyabit iyan kiran so miyaula-ula iran, so kadakel a Unta a piyagdan iran sa aya bpangunan na Unta a kulay-kaki. Benar so kadtaro o Nabi ugaid na so manga taw a supak na puringana i di bon bpamaritiyaya na migkadto den so manga pamusungan iran, ugaid na so peman so manga paratiyaya na kiyadsasanggumanan so paratiyaya iran taman sa si Abubakr As-Siddeeq na tembo kiyabedtuwan sa Siddeeq (tanto a miyangimbenar) ka apya entuna den i kiyapangimbudtod o manga taw ko Nabi na sekaniyan na paparatiyayan niyan saden sa pedtaron o Nabi.

Saya ko mapita na siyungan i Jibreel so Nabi ka inipamando niyan ron so lima a sambayang sa uman gay, so manga ukit-ukit iyan ago so manga oras a kapedsambayang. So timpo a da pen misugo so sambayang na duwa ka rak'at i kapedsambayang o Nabi sa mapita ago duwa ka rak'at sa magabi, mauto ba so kapedsambayang i Ibraheem ('AS).

Itataros bo inshaa-Allah…





DALINDING O MUSLIM

DALINDING O MUSLIM
MANGA DU'AH A PIYAMILI A KINOWA KO QUR'AN AGO KHADIS

Tinimo ago Ini-iranon I Ust. Muslimin Palami Bhiruar
Public Relation & Information, KPCCenter
E-mail: aymus8118@yahoo.com

4 - "Bismika Allahomma amowto wa akhya"
"sabapko ingaranengka na phatay ako ago kauyag ako"
5 - "Subhanallahi (33x), Alhamdulillahi (33x), Allahu-akbar (33x)"
"mahasuti so Allah, so bantogan na r'ko Allah, so Allaho taalah I masla"
6 - "Allahomma Qiney aza-baka yawma tab-asho iba-daka"
"O Allah, pakal'pas akongka ko kasiksan, ko gay a kambuwat o manga oripenengka"
7 - "Allaho la ilaha illa howal khayyul qayyowm, la ta'khozoho sinato wa la nawm, laho ma fissama-wa-ti wa ma fi ardhi, man zallazey yasfaoh indaho illa bi-iznihi, ya'lamo ma baina aydiyhim wa ma klhalfahom wa la yukheytowna bishay-in min ilmihi illa bima sha-a, wasi-ah kursiyyuho assama-wa-ti wal ardhi wa la yaowdoho khifzohoma wa howal aliyol azeem "
"Sabensabenar a da kadnan a dait a pedsimban yatabiya na s'kaniyan a Allah, s'kaniyan I kegkuwan sa uyag-uyag a da tamaniyan ago egkagaga niyan so langon-langon, di s'kaniyan kauma a turatod ago di pakaturog, r'kaniyan so madadalem ko pito lapis a langit ago pito sempad a lupa, na entain pen I makagaga mangni sa safaat r'kaniyan? yatabiya na so entain I tao a pakasafaaten niyan manaso rasolollah, katawan niyan so kanggula o manga oripen niyan magidsan I miya-ipos atawa dapen mauma siya sa donya labiden ro sa gay a mauri, na daman a makagaga sumandeng ko r'kaniyan a katao yadi tabiya a magaga sumandeng ko katao niyan na endawbo so katao a inipayag yan, so (kursi) a dadangenan o allah na maulad pen ko langit ago lupa, na da maka-ongen r'kaniyan ko kabpamarihala niyan ko langit ago so lupa, so allah I mapuro ago masla I ghagaga .

[Aden sumpat o giyaya bitiyara]





Domana2

Inisorat i Abdullah Mustapha
First Translator,
Ministry of Justice,
Kuwait

SIKRITO O KAPIPIYA A GINAWA

Andamanaya I kababya2ireka O Madakel A Taw?
Para Odarengka Sa Galbek

** Mata2an Ko Madakl A Pekhababaya2 Reka A Taw*
** Inoka Pkhababaya2i O Madakel A Taw, Go Ino2iran Di2i Pamaga-gawa I Kikhalayama2aniran reka?*

So taw a mapiya i ingaran ago bantogan na madakel a mga sipatiyan a ipkhababaya2on o salakaw di salakaw, taman sa pkhowa2aniran a ladiyawan, pephananayananiran so mga sowasowa2iniyan, phrawatniran so mga okitokitiyan sa katharo2, kanditar, kapakindodolona2, go so mga okitokitiyan sa kapamasad sa galbek, skaniyan i mala2 a phrawaten o madakl a taw.

Madakel skaniyan i mga ginawa2i ko pithibarangan a mga opisina, isa a phagodasan ko inged, ka titho skaniyan a sasarigan o maginged.

Kati2i so ped ko mga sipat o taw a madakel i ginawa2i go madakel a pkhababaya2on.

Mala2 i tekhes sa ginawa, ago mala2 i skel. Igira a aden a miyapamikiriyan odi2 na miyashinganiniyan na pephanagontamananian taman sa makowaniyan, odi2 na mitomaniyan. Di2 pethamanan, di2 shangkop, di2 pharatiyaya sa imposibli, kagiya mapaparatiyaya ko hadapiyan, go sasariganiyan a ginawaniyan, go mala2 i sarig ko Allah si2i ko kithomaneniyan ko hadapiyan, asar mambo2 a mapiya i hadap, a phapasod ko 7okoman, go da2 a khabinasa2aniyan ago di2 phaka2antiyor.

Makaroroyoda2

Diniyan phokasn a ginawaniyan ko kadaklan, ma2ana di2 peshibasibay, di2 petharambisa, di2 nggelang sa kala2 a lalag, ka pephakigedamiyan kiran a pkhababaya2aniyan ko mga pediyan, 2i2a2awidiyan siran a akal, go ongangen a diniyan di2i maplalan ko madakel a taw, na pananamaraniyan a kitataros o diniyan di2i kindolona2an ko madakel a taw.

Masorot

Diniyan di2i mapharoparo a ginawaniyan ko pimbarang a mga btad, ka opama a mitkaw a salakaw a katago2anon a darpa2, odi2 na galbek na pagodarnon, go ipeshorota2iyan so mga bago a mga taw ko darpa2, sa daniyan sangkopen so mga kpitiyan ago so mga tindgiyan si2i ko kakowa2aniyan ko sarig o madakl a taw, mata2o phandapat ko bago a darpa2, go khalayamiyan a ginawaniyan ko bago a mga okitokit a kawyagoyag ko bago a logar.

Kasasarigan Ago Kasasana2an

Sasariganiyan a ginawaniyan ago sasarigan o salakaw, mawntol i kapakindodolona2, di2 magokit ko ribat a lalan, badn pkhawna so ingaraniyan a mapiya, go so kawntoliyan i katharo2, di2 phamramis sa diniyan bo2 khitoman, go diniyan iphagambog so diniyan bantogan, go di2 phangambar sa mga ala2 a dato2 ka an katokawi, maka2o2ogopa2, go mala2 i tindeg, di2 phamakawri igira a khagaganiyan so kaphakatabangiyan.

Pephakabagak Sa Mga Tadman A Di2 Khalipatan:

So taw a phagodaren ko diniyan di2i kindolona2an ko mga taw na lalayon pephakabagak sa mapiya a tadman ko mga taw. So mambo2 so mga taw na lalayoniran di2i mipagodasa2 ago di2i mimbegaya2 sa pamikiran, sabap sa kasasarigiranon, go so kagegedama iran ko kapangangalimbaba2aniyan, go so kapaka roroyoda2iyan, go so diniyankiran kaphangimporo2ani, go diniyan siran phagishawishawn, odi2 na phamakayto2on.

Bilangataw Ago Bilantadi2 Ago Tiyardi2 Sa Katharo2

Pephanamaraniyan a kapephaka2atod o lalagiyan ko oras ago so btad, di2 ptharo2 sa da2 a baliniyan, odi2 na asarbo2 a maka pangongona2an.

So katharo2 a malenggaw a kapekhanegawn go di2 phakabinasa sa salakaw na giyoto i pembaloy a lalan ko kawngangen ago kalalagan a katharo2, go madakel a pkhababaya2on mamakineg.

Pamayanan ng MORO



Ni Ust. Abubaidah Salud Satol
Asst. Exec. Director (Volunteer)
Men Section, KPCCenter

Ang mga Moro ay karaniwang pinamumunuan ng isang "sultan" o isang "datu." Ang kosepto ng "Sultan" ay dumating sa Pilipinas sa pamamagitan ng Islam. At dahil sa prinsipyo at katuruan ng Islam ay naitatag ang "Sultanate" bilang anyo ng pamahalaan, gaya ng kauna-unahang "Sultanate of Maguindanao and Sulu." Ang salitang "Sultan" ay hango sa salitang Arabo na ang kahulugan ay "Kapangyarihan" o "Autoridad."

Samantala, ang isang "datu" ay pangkaraniwang lider lamang sa isang pamayanan. Ang kanilang tungkulin ay katulad ng tungkulin ng isang duke' sa Europa. Ang salitang "Datu" ay hango sa salitang Malay, "datuk" na siyang kamahalang titulo ng mga Malaysians. Ang unang mga "datus" na dumating sa bansa ay masasaksihan sa kwento ng pagdating ng sampung Bornean "datus" mahigit dalawang daang taon bago dumating ang mga Kastila sa bansa. Ang kasaysayang ito ay mahalaga sa buhay ng mga katutubo, kaya hanggang sa ngayon, ito ay ipinagdiriwang pa rin sa isla ng Panay o (Aninipay), kung saan unang dumaong ang nasabing mga datus. Sa mga nakaraang panahon, mga "datus" ang namamahala sa hukbo at maging sa mga digmaan. Sa kasalukuyan, ang mga Datus ay gumaganap bilang lider ng pamayanan ng Moro at sila din ang nagpapatakbo ng Shari'a o (Batas ng Muslim) alinsunod sa relihiyong Islamiko. Ang Datu ay siyang namumuno sa mga programa ng pamahalaan para sa pamayanan ng Moro.

Sa tradisyunal na pagkakabuo ng pamayanang Moro, Sultan ang siyang pinakamataas na kapangyarihan, at sinundan ng Datu, kung saan ang kanilang autoridad ay ibinabatay sa nilalaman ng Banal na Qur-an. Ang kapangyarihan ng isang Datu ay nasusukat sa bilang ng kanyang mga tagasunod at lawak ng lugar na nasasakupan. Ang mga Datus ay nagbibigay ng tulong pang-emerhensiya at umaayos ng mga bagay-bagay sa pamayanan, gayundin sa mga hidwaan, sa pamamagitan ng "agama" o katuruan ng Islam.



Ang pwestong "datu" ay naging pangunahin at pangkaraniwang tungkulin sa pamayanang Muslim sa Pilipinas. Siya ay napaka-makapangyarihang autoridad sa lipunan. Siya din ang kadalasang nangangasiwa ng Shari'a (o batas Islamiko). Mahalaga din sa pamayanan ng Moro ang suporta ng isang Datu sa anumang programa ng pamahalaan o ng pamayanan. Sa komunidad ng mga Kristyano sa kapanahunan ng Kastila, ang mga "datu" na nasakop ang kaharian ay nanatili ang kanilang karapatang mag-hari sa ilalim ng trono ni King Philip II, ngunit nang lumaon ay bumuo ang mga datus na ito ng kanilang samahan na nagpataas ng kanilang antas sa lipunan, at ito ay tinawag na Principalía.

[ITUTULOY]

Sa Malayong Silangan



Ni AbdulQadir E. Laja

Maganda at may likas-yaman ang mga isla sa Karagatang Pasipiko. Dahil dito, naakit ang ilan sa mga hari ng Europa na angkinin ang mga islang ito. Si Haring Philip II ng Espanya ay nag-utos na magsagawa ng isang pang ekspedisyon. Noong Nobyembre 21, 1564, si Miguel Lopez de Legazpi, at kanyang limang daan na mandirigma (conquistadores) ay naglayag tungo sa Karagatang Pasipiko. Ang ibinalita sa mundo tungkol sa layunin ng ekspedisyon, ay upang muling hanapin ang Spice Islands, ngunit ang katotohanan ay upang sakupin muli ang isang Kapuluan (Archipelago) na matatagpuan sa Malayong Silangan.

Ang tawag ng mga taga Europa sa mga bayan tulad ng Pilipinas, Japan, Taiwan, Indonesia, at iba pang mga bayan sa rehiyon na ito, ay Malayong Silangan (Far East) dahil napakalayo ito sa kanilang lugar (sa Europa). Dumating si Miguel Lopez de Legazpi sa Cebu (Sugbu) noong Febrero 13, 1565, kung saan dito rin dumaong si Fernando de Magallanes, noong Marso 16, 1521. Si Legazpi ay sinalubong ng mandirigma ni Rajah Tupas (anak ni Rajah Humabon). Hindi tumagal ang labanan dahil umatras ang pangkat ni Legaspi, at naghanap ng tubig, pagkain, at likas-yaman sa ibang mga isla.

Marso 16, 1565, si Legazpi ay dumaong sa isla ng Bohol, si Rajah Sikatuna naman ang namumuno dito. Dahil sa malakas ang kapangyarihan ng Espanya sa Bohol, tinanggap ni Rajah Sikatuna ang alok na makikipagkasundo na lang. Sa panahon na ito, naganap ang "blood compact", o ang tinatawag na "Sangdugo", ang simbolo ng pagkakaibigan sa pagitan ni Miguel Lopez de Legazpi at Rajah Sikatuna.

Lalong lumakas si Legazpi, at hindi nagtagal ay nilusob ni Legazpi si Rajah Tupas sa Cebu. Natalo sa labanan si Rajah Tupas, at pagkatapos ay sinunog ng mga Kastila ang kanilang nayon. Nang nalaman ni Haring Philip II na nasakop na ang Bohol at Cebu, nagpadala ang Hari ng karagdagang mga kawal, pari, at manggagawa. Kaya madaling naitayo ang unang dalawang Kastilang bayan sa Cebu, ang "Villa del Santisimo Nombre de Jesus" at " Villa de San Miguel". Ayon sa mga mananalaysay, dito lumakas at lumaganap ang pananampalatayang Kristianismo sa Visayas.

Sa hilagang bahagi naman ng Kapuluan, ay may isang maunlad na kaharian. Ito ang Muslim na Kaharian ng Maynila, na pinamumunuan ni Rajah Sulayman. Ang mga mamamayan dito ay mga muslim na Tagalog (taga ilog), at ang sentro ng Kaharian na ito ay sa bunganga ng Ilog Pasig.

Pinadala ni Legazpi si Juan de Salcedo at Martin de Goiti, upang sakupin ang Kaharian ng Maynila. Naganap ang labanan at buong tapang na ipinagtanggol ni Rajah Sulayman ang pananampalatayang Islam at kanilang bayan. Dahil sa lakas ng sandata ng mga Kastila, at marami pang sundalo na dumaong sa Maynila, si Rajah Sulayman ay natalo sa labanan. Si Miguel Lopez de Legazpi ay naging unang Gobernador Heneral ng Maynila, at ang buong Kapuluan ay pinangalanang " Filipinas" hango sa pangalan ni Haring Philip II ng Espanya. Lumipas ang mga taon, lumaganap ang pananampalayang Kristianismo sa Luzon.

PAG-ARALAN ANG ARABIK

Ni Usta. Halima Mantawil, Asst. Executive Director, Women Section, KPCCenter

Lesson 2

Ang kahulugan sa Tagalog	*Pagsasaling titik*	*Magkakasama na titik ng salitang Arabik*	*Magkakahiwalay na mga titik ng salitang Arabik*
Sumainyo ang kapayapaan	*Assalamo alaykom*	السلام عليكم	ال س لاَ مُ عَ ل َي ك ُم
At Sumainyo din ang kapayapaan	*Wa alykom salam*	وعليكم السلام	وَ عَ لَ ي كُ م ال سَ لاَ م
Tuloy po kayo	*Tafadhallo*	تفضلوا	تَ فَ ضَ لُ و ا
Kumusta po kayo?	*Kaifa halukom?*	كيف حالكم؟	كَ ي فَ حَ ا لُ كُ م؟
Mabuti po	*Bi khair*	بخير	بِ خَ ي ر

Mga Katinig
Harakat
Fathah = “a” halimbawa
بَ = Ba
Kasrah= “I” halimbawa
بِ = Bi
Dammah “u” halimbawa
بُ = Bu

Ang Alpabetong Arabik

Raa ر	*Dhaal* ذ	*Daal* د	*Khaa* خ	*Haa* ح	*Jeem* ج	*Thaa* ث	*Taa* ت	*Baa* ب	*Alif* أ
Faa ف	*Ghaieen* غ	*Aieen* ع	*Zaa* ظ	*Taa* ط	*Daad* ض	*Saad* ص	*Sheen* ش	*Seen* س	*Zaa* ز
	Yaa ى	*Yaa* ي	*Haa* هـ	*Waaw* و	*Noon* ن	*Meem* م	*Laam* ل	*Kaaf* ك	*Qaaf* ق

Para sa mga kababaihang-Filipina, na nais mag-aral ng Arabik na LIBRE, tumawag lamang sa ating KPCCenter Women Section, 24712574 extention 111.

PAGGAMOT NG SAKIT SA INIT NG TAG-ARAW



*Ang **atake dahil sa init** ay nangyayari kapag hindi na makontrol ng katawan ang mabilis na pagtaas ng temperatura nito. Ang katawan ay hindi na nagpapawis at hindi na mapalamig ang sarili. Kabilang sa mga babalang palatandaan ang pula, mainit, tuyong balat; napakataas na temperatura ng katawan, pagkahilo, alibadbad, pagkalito, naiibang kilos o pagkawala ng malay, mabilis na pulso o matinding sakit ng ulo. Ang atake dahil sa init ay maaaring maging sanhi ng kamatayan o kapansanan kung hindi binigyan ng gamot. **Ang dapat gawin:** Mabilis na humingi ng tulong na medikal. Dalhin ang biktima sa isang malilim na lugar. Palamigin ang biktima sa pamamagitan ng malamig na paligo sa dutsa, tubong goma na pandilig sa laman, atbp. Huwag bibigyan ang biktima ng likidong iinumin. Kung maaantala ang mga tauhang medikal sa emerhensiya, tawagan ang ospital para sa iba pang mga tagubilin.*

*Ang **pagkahapo dahil sa init** ay isang mas magaan na sakit na nangyayari kapag ang katawan ay nawalan ng napakaraming tubig at asin dahil sa pawis. Kabilang sa mga babalang palatandaan ang matinding pamamawis, pulikat, alibadbad o pagduduwal, pamumutla, pagkahapo, panghihina, pagkahilo at pagkawala ng malay. Kung ang pagkahapo dahil sa init ay hindi ginagamot, ito ay maaaring maging atake dahil sa init. Humingi ng tulong na medikal kung ang mga sintomas ay matindi o kung ang biktima ay may mga problema sa puso o mataas na presyon ng dugo. **Tulungan ang biktima na magpalamig sa pamamagitan ng:** Malamig at walang-alkohol na inumin. Pahinga at paghiga. Malamig na paligo sa dutsa o sa banyera o pagpunas gamit ang basang espongha o tuwalya. Pagpapalamig ng hangin. Pagsuot ng magaan na damit.*

*Ang mga **pulikat dahil sa init** ay mga pananakit ng kalamnan at mga pulikat dahil sa mabigat na gawain. Sa mga ito ay karaniwang kaugnay ang mga kalamnan ng tiyan o mga binti. Pangkaraniwang ipinapalagay na ang pagkawala ng tubig at asin mula sa matinding pamamawis ay nagiging sanhi ng pulikat. Kung ikaw ay may mga problema sa puso o ang pagkain ay kailangang hindi maalat, magpatingin sa doktor. **Ang dapat gawin:** Huminto. Tahimik na umupo sa isang malamig na lugar. Uminom ng malinaw na katas ng prutas o inuming pampalakas. Magpahinga ng ilang oras upang iwasan ang pagkahapo dahil sa init. Humingi ng tulong na medikal kung ang pulikat dahil sa init ay hindi tumigil pagkalipas ng isang oras.*

*Ang **pagkasunog ng balat sa araw** ay kapag ang balat ay naging pula, masakit at karaniwang mainit pagkatapos manatili sa araw. Ito ay dapat iwasan dahil ito ay nakakapinsala sa balat at maaaring humantong sa mas seryosong sakit. **Ang dapat gawin:** Magpatingin sa doktor kung ang pagkasunog ng balat sa araw ay nakakaapekto sa isang sanggol na wala pang isang taong gulang o kung ang biktima ay may lagnat, paltos o matinding pananakit. Lumayo sa araw. Paliguan ng malamig na tubig o lagyan ng moisturizing lotion ang nasunog na balat, ngunit huwag gumamit ng pomadang pampaginhawa, mantikilya o pamahid. Huwag pipisain ang mga paltos.*

UPANG TAYO'Y MAGTAWANAN

(Kung natawa ka na noon, tawa na ulit ngayon…)

Ni Issa Mohammad Tragua
http://jokesko.blogspot.com
e-mail: jorgetragua@yahoo.com





MARE 1: Naku, mare, ang gaganda ng mga anak mo!
MARE 2: Talaga, mare? Hay naku, kung asawa ko lang ang aasahan, hindi sana nangyari 'yan!
[Send by txt ni Edwin Faeldin, Manila, Phils]

Sa airport canteen, umorder ang isang Amerikano.
KANO: Miss, will you please give me one few two?
TINDERA: What, sir?
KANO: I said one few two!
TINDERA: Ah, puto!
KANO: Yeah, thats right!
TINDERA: (gumanti) Okey, sir? What color do you want? few la? or few ti?
[Send by txt ni Edwin Faeldin, Manila, Phils]

KUSTOMER: (sumisigaw) PABILI NG HOPE!
TINDERO: Huwag mo akong sigawan! Hindi ako bingi? Ilang Coke ba ang bibilhin mo?
[Send by txt ni U.Junior Abaya, Bohol-Phils]

INDAY: Sir, karamihan pala ng nakalibing sa sementeryo, ginahasa!
SIR: Paano mo nalaman?
INDAY: Kasi, nakalagay sa lapida nila, RIP!
[Send by txt ni U.Junior Abaya, Bohol-Phils]

BINGI 1 : Pare, mamamalengke ka ba?
BINGI 2 : Hindi, mamamalengke ako.
BINGI 1 : Aahh. Ok. Akala ko kasi mamamalengke ka.
[Sender : Mailyn "Sarah" Rodriguez, Khaytan, Kuwait]

BONI: Kararating ko lang galing sa Africa.
IDOT: Africa? Hindi ba maraming cannibals doon?
BONI: Nakakatakot nga, pero mga edukado na ngayon sila.
IDOT: Hindi na sila kumakain ng tao!
BONI: Nangangain pa rin, pero gumagamit na ng kutsara!
[Sender : Mailyn "Sarah" Rodriguez, Khaytan, Kuwait]

BOY 1 : Lahi naming ang mahabang buhay, lolo ko namatay 88 years old na.
BOY 2 : Ako Lolo ko namatay 98 years old.
BOY 3 : Lolo ko sobrang tanda PINATAY na lang naming.
[Sender : Mailyn "Sarah" Rodriguez, Khaytan, Kuwait]

BATA: Manong, ano po ba capital ng Pilipinas?
MANONG: Alam mo walang capital ang Pilipinas.
BATA: Bakit po?
MANONG: Kasi puro utang.
[Sender: Jayjay A., Farwaniya, Kuwait]

SIR: Inday darating dito manugang ko, 1 month siya titira sa atin, ito ang listahan ng lahat niyang paboritong pagkain
INDAY: Ok po sir
SIR: at kapag may niluto ka isa man sa mga iyan, tanggal ka sa trabaho
INDAY: ngheeeee
[Sender: Jayjay A., Farwaniya, Kuwait]

MANAGER: mahina ang kita ng kumpanya. kailangan magbawas tayo ng tao.
SUPERVISOR 1: iterminate na natin yung madalas mag-absent.
SUPERVISOR 2: oo nga, at yung walang masyadong ginagawa dito sa opisina.
BOSS: teka! parang ako yon ah!

BISAYANG DYOKS
MC: Unsa'y kantahon nimo, Miss?
CONTESTANT: Kadtong kanta ni Whitney Houston nga INDAY
MC: Duna ba? Kantaha kono!
CONTESTANT: (kumanta) INDAAAAY WILL ALWAYS LOVE YOU………
[Send by txt ni U.Junior Abaya, Bohol-Phils]

BISAYANG DYOKS
SECURITY: Excuse me po maam, titingnan ko lang ang bag nyo kung may baril.
MATANDA: Buang ka! Di man gani maigo ani ang baldi, baril pa kaha?





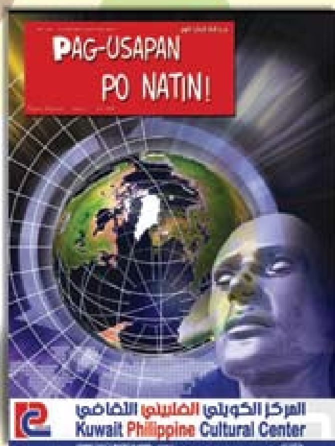




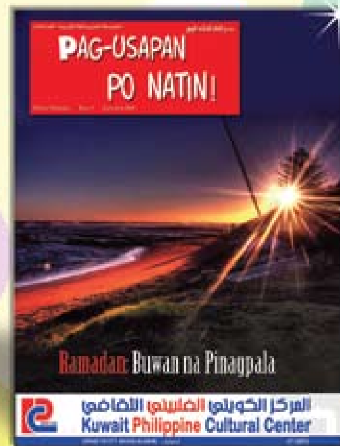


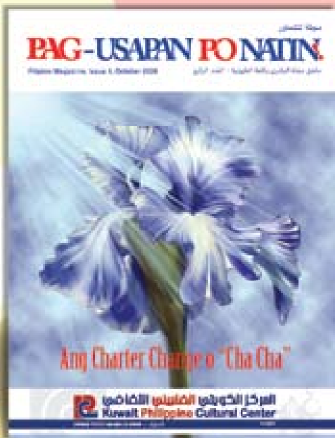

M JEANS


M JEANS
087

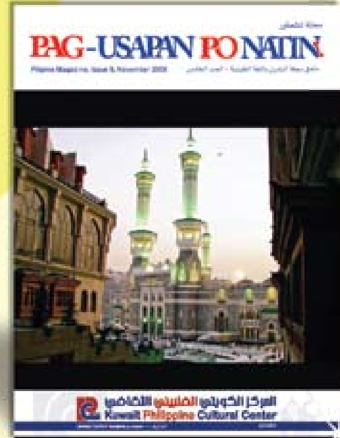

PAG-USAPAN
PO NATIN!
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN
PO NATIN!
مجلة للتحاور
Ang Buwan ng Wika
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN
PO NATIN!
Ramadan: Buwan na Pinagpala
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center

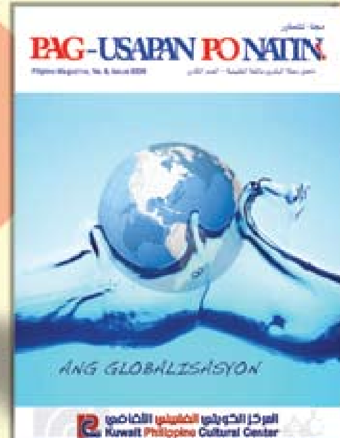

PAG-USAPAN PO NATIN.
Ang Charter Change o "Cha Cha"
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
"Pangulo sa Modernong Panahon"
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center

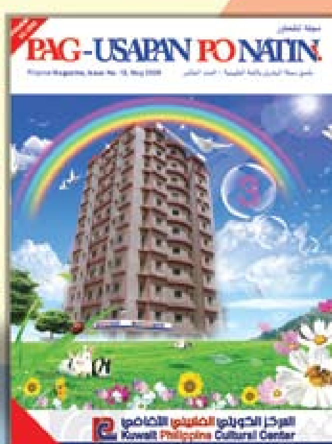

PAG-USAPAN PO NATIN.
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center

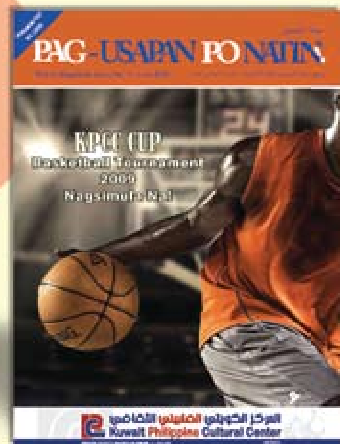

PAG-USAPAN PO NATIN.
Masaganang
Bagong
Taon!
1430 / 2009
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
BUHAY NA PAG-IBIG
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
ANG GLOBALISASYON
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center


PAG-USAPAN PO NATIN.
KPCC CUP
Basketball Tournament
2009
المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center